KURSPLAN - FITNESS

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
15:00			**Eltern-Kind-Turnen** **(1. Einheit)** mit Gitta	ab 15:50 Uhr **Schulturnen** mit Gitta	9:00-9:45 Uhr **70+ gesund im Alter** mit Sonja		
16:00			**Eltern-Kind-Turnen** **(2.. Einheit)** mit Gitta	**Schulturnen** mit Gitta			
17:00	16:50 – 17:50 Uhr **50 + und fit** mit Lauren		17:40 – 18:35 Uhr **Bewegungstraining** **(Kurs 1)** mit Sonja	**Schulturnen** mit Gitta			
18:00	18:00 – 19:15 Uhr **Yoga** * mit Lauren		18:45 – 19:40 Uhr **Bewegungstraining** **(Kurs 2)** mit Sonja	18:00 – 19:15 Uhr **Yoga** **(Kurs 1)** mit Nicola			18:00 – 19:00 Uhr **HIIT** **(Level 1)** * mit Corina
19:00			19:50 – 20:50 Uhr **HIIT** **(Level 2)** * mit Corina	19:30 – 20:45 Uhr **Yoga** **(Kurs 2)** mit Nicola			19:15 – 20:15 Uhr **Zirkeltraining** **(Level 3)** * mit Corina

Vor Kursteilnahme bitte um Kontaktaufnahme mit den jeweiligen Trainerinnen bzgl. der Örtlichkeiten!

Sonja 0660/5549496
Corina 0664/88909203
Gitta 0664/9135196

Lauren 0660/4051352
Nicola 0664/5202932

** Diese Kurse finden ganzjährig statt.*